

第11回 睡眠に関する調査 結果発表

8割が快眠のための工夫を実施するも… 睡眠に不満がある人は11回連続で9割以上！

美と健康の総合メーカー、株式会社フジ医療器(本社:大阪府大阪市)は、このたび20歳以上の全国2,382名を対象に「第11回 睡眠に関する調査」を実施しましたので、その結果を発表いたします。

この調査は、睡眠と健康をテーマに、睡眠に与える影響やその原因、よりよい眠りのための工夫など睡眠に関する実態を把握するために2011年から実施しており、今回の調査で11回目となります。

<調査結果概要>

- (1) 睡眠についての不満がある人は94%
- (2) 睡眠に関して最も不満に感じることは「何らか目が覚める」が2年連続1位
- (3) 睡眠に不満がある原因は「加齢」、「ストレス」、「運動不足」
- (4) 理想の睡眠時間は「8時間」に対し、実際は「6時間以下」が半数以上
- (5) 85%の人が快眠のために工夫をしている。効果を実感しやすいのは「睡眠環境の調整」
- (6) 快眠グッズの購入検討が増加傾向、人気は「枕」「敷き布団・マットレス」
- (7) 睡眠改善のための予算は1千円～5万円まで幅広く検討

【調査概要】

調査期間 : 2023年12月21日(木)～2023年12月25日(月)

対象者 : 20歳～99歳の男女

有効回答者数: 2,382名

(20代:34名、30代:215名、40代:403名、50代:676名、60代:626名、70代以上:428名)

調査エリア : 全国

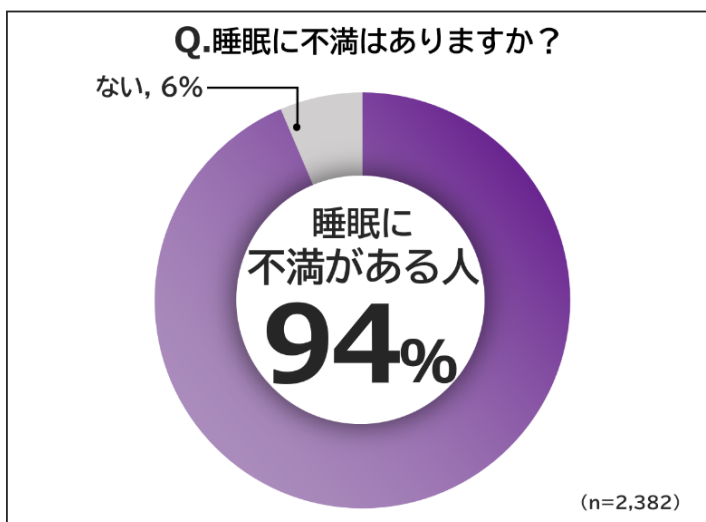
調査方法 : フジ医療器メルマガ会員にWeb上でのアンケートを実施

<調査結果の詳細>

(1) 睡眠についての不満がある人は94%

「睡眠に関して不満に感じることはありますか?」と質問したところ、93.6%が「不満がある」と回答しました。「不満がある」と回答した人の数はこれまでの調査で毎回90%を超えています。

年代別に見ると最も多かったのは30代で97.2%、反対に最も少なかったのは70代以上の89.0%で、その差は8.2ポイントでした。若い世代ほど、睡眠に不満のある人が多い傾向があるようです。

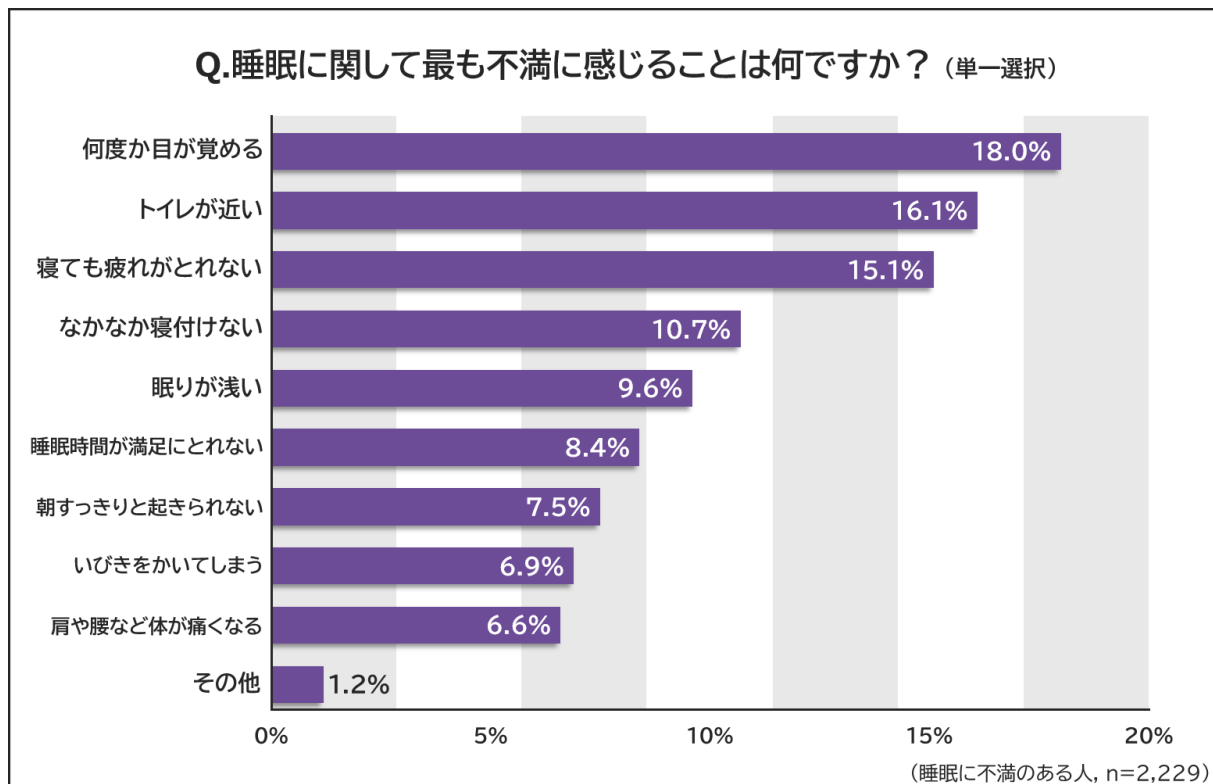


睡眠に不満がある人(年代別)	
20代	96.9%
30代	97.2%
40代	96.3%
50代	95.0%
60代	92.8%
70代以上	89.0%

(2) 睡眠に関して最も不満に感じることは「何度か目が覚める」が2年連続1位

「睡眠に関して最も不満に感じることは何ですか？」と質問したところ、回答の多かった順に「何度か目が覚める」(18.0%)、「トイレが近い」(16.1%)、「寝ても疲れがとれない」(15.1%)でした。「何度か目が覚める」は昨年に引き続き最も多い結果となりました。

年代別に見ると、特に20代～30代の方は「寝ても疲れがとれない」という回答が多い傾向があるようです。年齢が上がるにつれ割合が大きくなっているのが「トイレが近い」という回答でした。



Q.睡眠に関して最も不満に感じることは何ですか？ (性別・年代別回答)

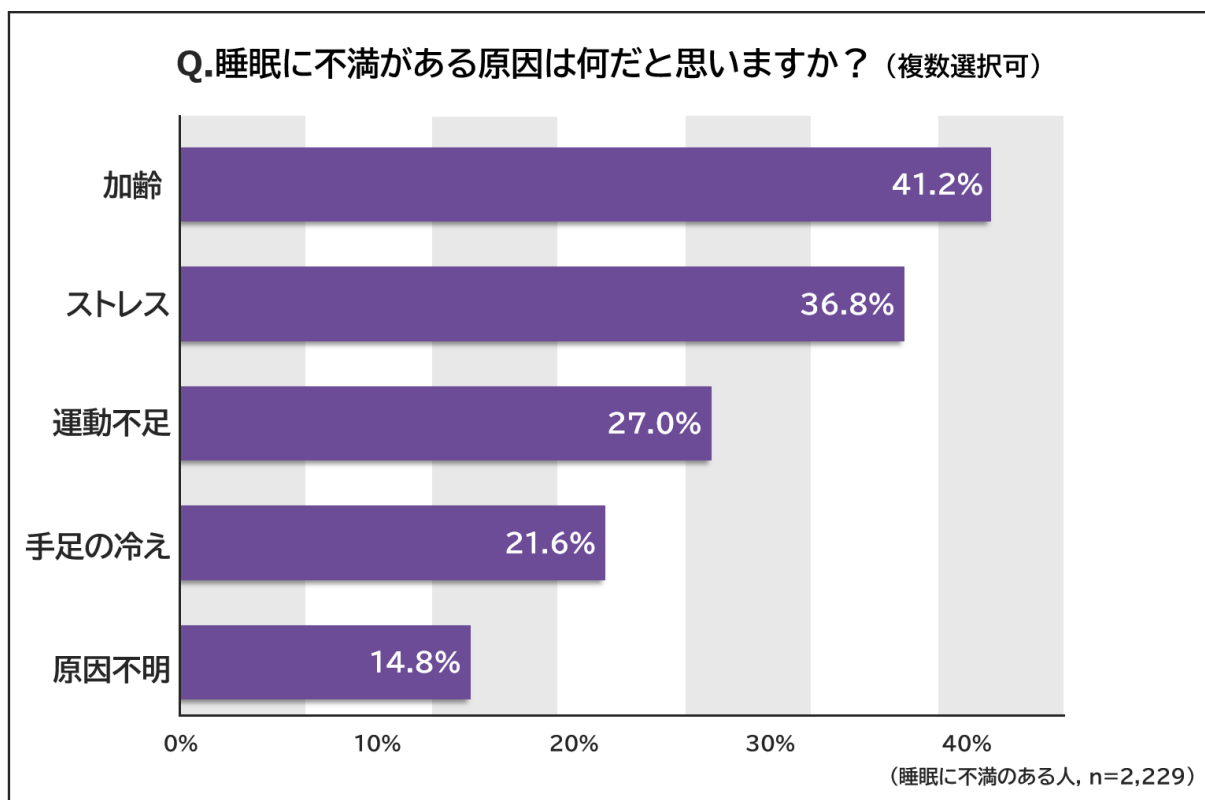
	男性 (n=1,401)	女性 (n=819)	20代 (n=28)	30代 (n=209)	40代 (n=388)	50代 (n=642)	60代 (n=581)	70代以上 (n=381)
何度か目が覚める	18.3%	17.5%	3.6%	8.6%	15.5%	17.9%	22.9%	19.4%
トイレが近い	21.3%	7.2%	3.6%	2.4%	5.4%	8.9%	21.5%	39.1%
寝ても疲れがとれない	12.1%	20.1%	25.0%	29.2%	21.1%	19.2%	8.4%	3.7%
なかなか寝付けない	9.0%	13.6%	3.6%	17.7%	11.6%	10.3%	9.6%	8.7%
眠りが浅い	9.8%	9.2%	10.7%	8.1%	10.3%	9.2%	10.3%	9.2%
睡眠時間が満足にとれない	8.1%	9.0%	14.3%	10.0%	10.3%	10.7%	7.7%	2.4%
朝すっきりと起きられない	6.6%	9.0%	25.0%	13.4%	11.1%	8.6%	2.9%	4.5%
いびきをかいてしまう	8.0%	5.0%	0.0%	3.3%	6.2%	8.1%	9.3%	4.2%
肩や腰など体が痛くなる	5.9%	7.9%	14.3%	6.2%	7.2%	6.2%	6.2%	7.1%
その他	1.0%	1.5%	0.0%	1.0%	1.3%	0.9%	1.0%	1.8%

(睡眠に不満のある人, n=2,229)

(3) 睡眠に不満がある原因は「加齢」、「ストレス」、「運動不足」

「睡眠に不満がある原因は何だと思いますか？(複数選択可)」の質問では、「加齢」(41.2%)、「ストレス」(36.8%)、「運動不足」(27.0%)、「手足の冷え」(21.6%)、「原因不明」(14.8%)でした。今回から選択肢に「運動不足」を追加して調査したところ、3番目に多い結果となりました。

年代別で見ると、20代～50代の働く世代は「ストレス」や「人間関係の疲れ」という回答が多く、年を重ねるにつれ「加齢」と答える人が多くなる傾向にあります。「運動不足」と回答した人の割合は年代、性別間での偏りはなく、運動不足は多くの人が抱える悩みであることがうかがえます。



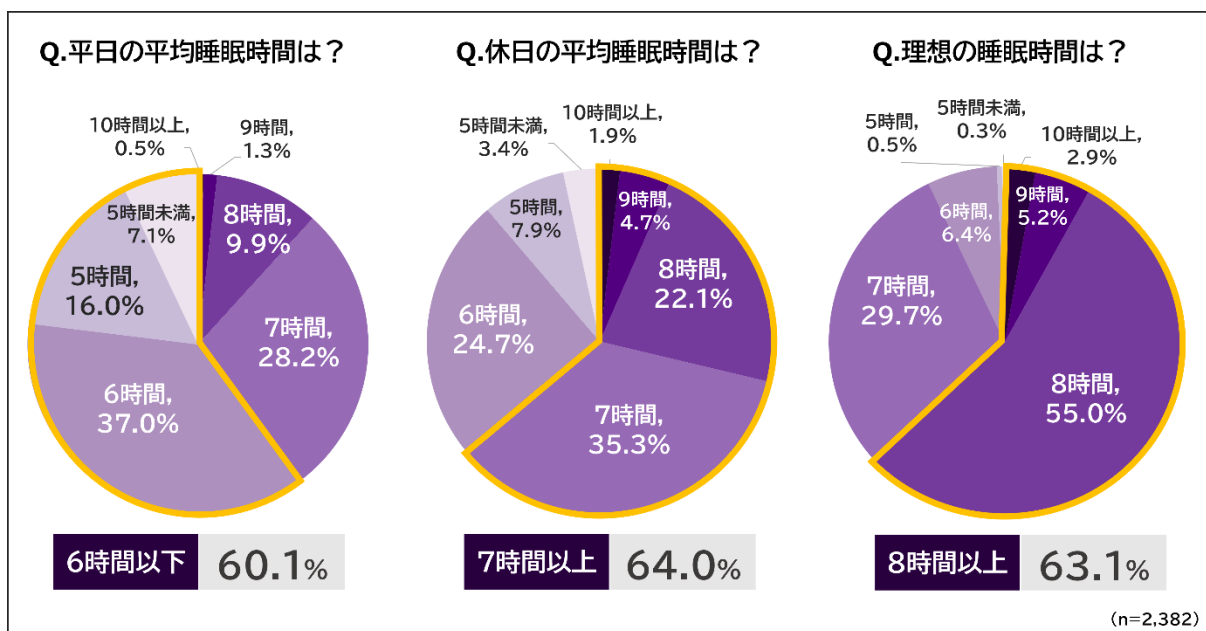
Q.睡眠に不満がある原因は何だと思えますか？（複数選択可）（性別・年代別回答）

	男性 (n=1,401)	女性 (n=819)	20代 (n=28)	30代 (n=209)	40代 (n=388)	50代 (n=642)	60代 (n=581)	70代以上 (n=381)
加齢	45.3%	34.4%	3.6%	7.2%	26.0%	37.9%	55.6%	40.6%
ストレス	32.0%	44.9%	53.6%	55.0%	51.3%	45.2%	25.5%	9.3%
運動不足	27.0%	27.0%	25.0%	26.3%	28.6%	24.3%	27.2%	19.8%
手足の冷え	14.3%	33.9%	42.9%	37.3%	27.8%	18.7%	14.5%	13.8%
原因不明、わからない	15.1%	13.9%	17.9%	9.1%	13.7%	14.5%	16.4%	11.0%
枕	12.7%	17.2%	21.4%	20.1%	19.6%	15.4%	10.3%	6.9%
人間関係の疲れ	11.7%	17.7%	35.7%	25.8%	22.9%	16.8%	6.4%	2.2%
労働環境 (長時間労働・不規則な勤務時間など)	13.5%	13.6%	25.0%	23.9%	20.9%	18.1%	7.6%	0.9%
体調不良	12.1%	15.6%	28.6%	20.1%	16.2%	15.3%	10.2%	5.0%
敷布団・マットレス	11.7%	16.0%	21.4%	21.1%	20.1%	12.8%	10.3%	4.6%
寝室の環境(温度・湿度・明るさなど)	8.1%	12.2%	28.6%	16.3%	16.2%	8.9%	6.2%	3.3%
掛布団・毛布	5.4%	7.1%	10.7%	11.5%	10.8%	4.4%	4.6%	1.9%
育児(夜間の子どもの世話など)	4.3%	5.5%	3.6%	4.3%	4.9%	4.7%	4.3%	3.6%
介護	1.3%	8.8%	10.7%	19.6%	9.5%	0.8%	0.7%	0.0%
その他	1.6%	3.1%	0.0%	1.4%	1.0%	2.5%	3.4%	1.0%

(睡眠に不満のある人, n=2,229)

(4) 理想の睡眠時間は「8 時間」に対し、実際は「6 時間以下」が半数以上

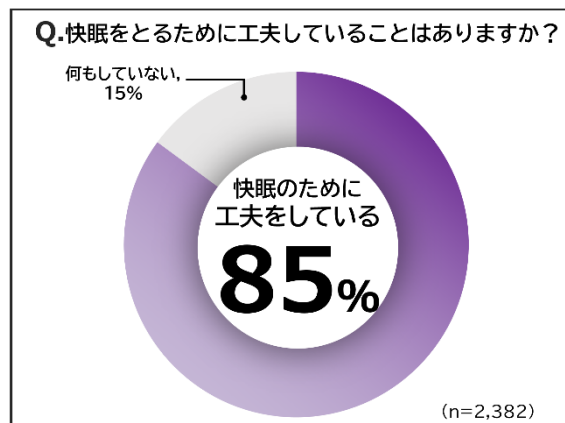
回答者全員に平日の睡眠時間について質問したところ、最も多かったのは「6 時間」(37.0%)で、平日の睡眠時間が平均 6 時間以下の人は全体の 6 割を占めています。一方で休日は 7 時間以上と回答した人が 6 割以上と、平日に比べると睡眠時間を確保できているようです。ただ理想の睡眠時間は 63.1%が 8 時間以上と回答しており、平日・休日問わず自身の睡眠時間は十分でないと思う人が多いことがうかがえます。



(5) 85%の人が快眠のために工夫をしている。

効果を実感しやすいのは「睡眠環境の調整」

回答者全員に「快眠をとるために工夫していることはありますか？(複数選択可)」と質問したところ、何かしらの工夫を行っている人は85%という結果でした。工夫の内容は回答の多かった順に「入浴をする」(41.1%)、「適度な運動」(26.9%)、「ストレッチ」(22.8%)という結果になりました。

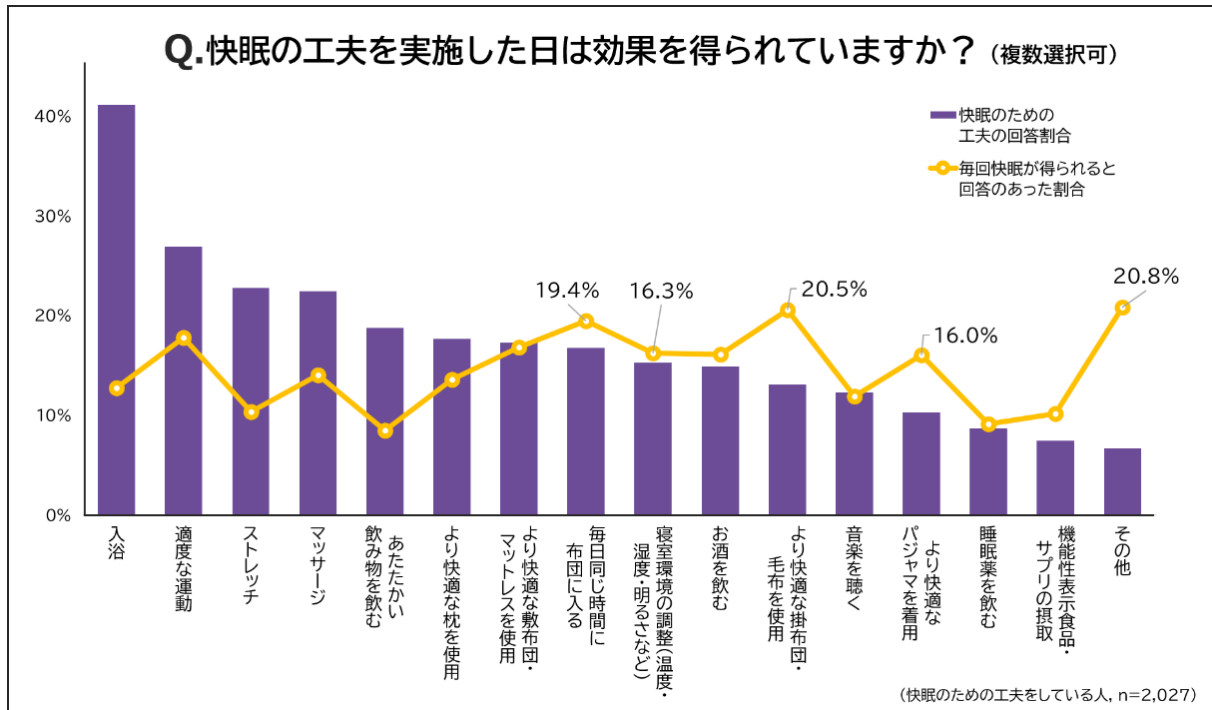


Q.快眠をとるために工夫していることはありますか？ (複数選択可) (性別・年代別回答)

	男性 (n=1,516)	女性 (n=853)	20代 (n=34)	30代 (n=215)	40代 (n=403)	50代 (n=676)	60代 (n=626)	70代以上 (n=428)
入浴	53.0%	70.9%	50.0%	42.8%	42.7%	38.0%	41.7%	42.3%
適度な運動	36.3%	31.9%	32.4%	20.9%	22.3%	19.5%	29.2%	41.8%
ストレッチ	29.2%	42.3%	32.4%	26.5%	26.8%	21.2%	20.9%	21.5%
マッサージ	35.2%	30.4%	20.6%	16.3%	19.4%	20.4%	24.4%	28.7%
あたたかい飲み物を飲む	15.2%	44.1%	41.2%	33.5%	27.5%	17.0%	13.3%	12.1%
より快適な枕を使用	22.6%	25.2%	17.6%	14.0%	14.4%	17.9%	19.5%	19.4%
より快適な敷布団・マットレスを使用	19.6%	27.9%	17.6%	11.6%	14.9%	17.2%	19.2%	19.9%
毎日同じ時間に布団に入る	21.6%	23.8%	17.6%	11.2%	13.4%	11.1%	17.6%	30.4%
寝室環境の調整 (温度・湿度・明るさなど)	23.6%	18.1%	26.5%	20.9%	16.1%	13.9%	13.4%	15.4%
お酒を飲む	24.8%	9.4%	14.7%	14.4%	15.9%	17.8%	13.9%	11.2%
より快適な掛布団・毛布を使用	16.2%	16.8%	5.9%	3.7%	11.2%	11.7%	17.3%	16.1%
音楽を聴く	13.5%	16.5%	17.6%	10.7%	10.4%	9.5%	12.8%	18.2%
より快適なパジャマを着用	13.9%	15.0%	17.6%	16.3%	13.4%	7.8%	8.0%	11.0%
睡眠薬を飲む	10.5%	17.6%	23.5%	16.3%	9.7%	7.8%	6.2%	7.5%
機能性表示食品・サプリメントの摂取	7.8%	19.9%	8.8%	6.5%	7.7%	8.1%	6.4%	7.9%
何もしていない	12.5%	10.2%	2.9%	6.5%	8.4%	7.2%	6.1%	5.1%
その他	2.6%	4.0%	0.0%	1.4%	1.7%	2.5%	2.4%	1.4%

(n=2,382)

快眠のための工夫を実施している人に効果を得られているか質問したところ、「毎回快眠が得られる」と回答した人の割合が多かった項目は「より快適な掛布団・毛布を使用」(20.5%)や「寝室環境の調整」(16.3%)、「より快適なパジャマを着用」(16.0%)などがありました。睡眠をとるための環境を整えることで効果を実感している人が多いようです。また今回の調査より選択肢に追加した「毎日同じ時間に布団に入る」という回答でも快眠の効果を実感している人が多く、その割合は 19.4%でした。快適な睡眠を得るためには、生活リズムを整えることも大切だとうかがえます。

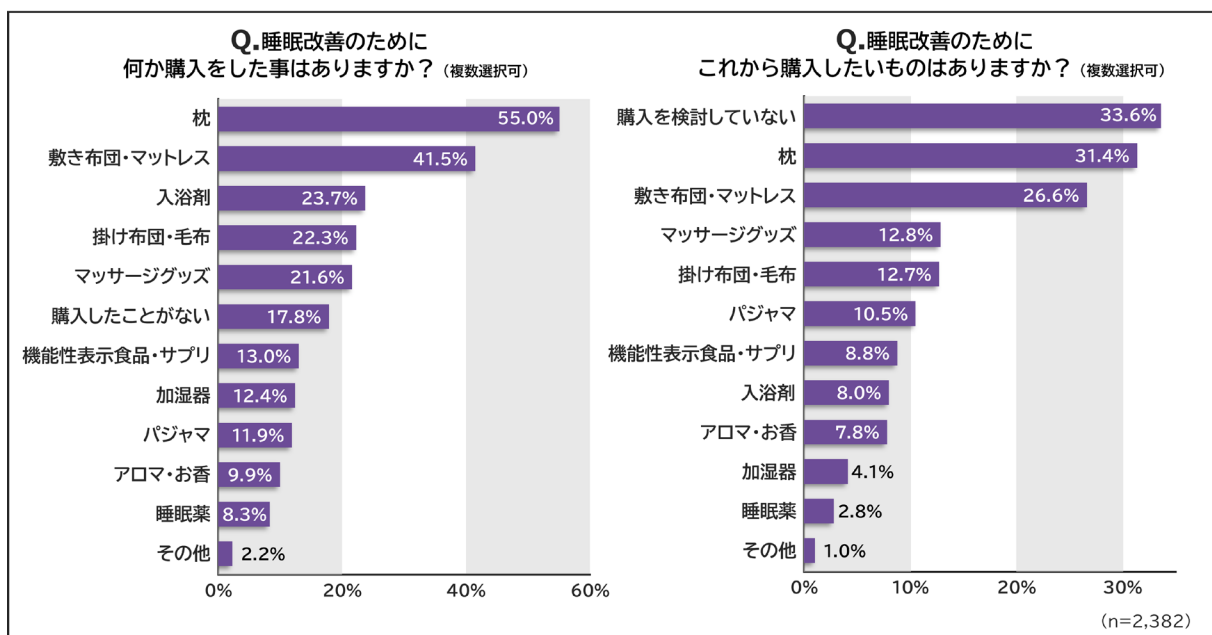


(6) 快眠グッズの購入検討が増加傾向、人気は「枕」「敷き布団・マットレス」

「睡眠改善のために何か購入をした事がありますか？(複数選択可)」という質問に対しては、「枕」(55.0%)、「敷き布団・マットレス」(41.5%)が多い結果となりました。

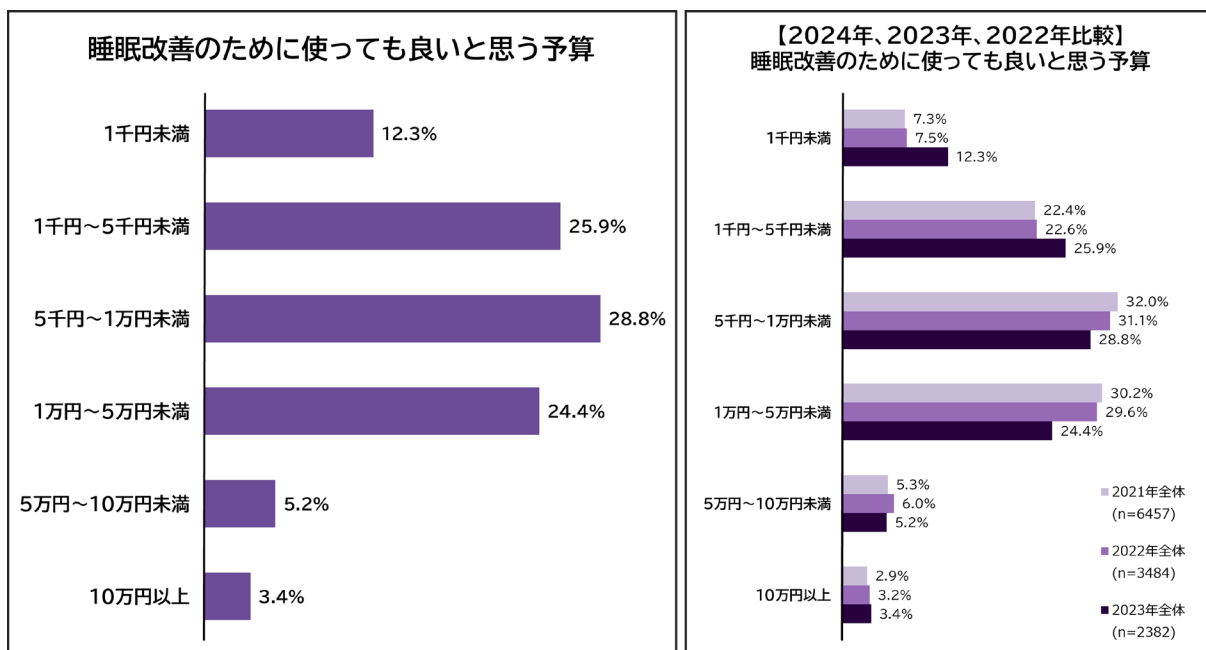
また、「睡眠改善のためにこれから購入したいものはありますか？(複数選択可)」の質問では、「購入を検討していない」が最も多く33.6%で、次に「枕」(31.4%)、「敷き布団・マットレス」(26.6%)という結果でした。「購入を検討していない」の割合は2年連続で減少している*ことから、快眠グッズの購入を考えている人が増えていることがうかがえます。

(*2022年は47.8%、2023年は35.9%)



(7) 睡眠改善のための予算は 1 千円～5 万円まで幅広く検討

「睡眠改善のために使っても良いと思う予算」を聞いたところ、回答の多かった順に「5 千円～1 万円未満」(28.8%)、「1 千円～5 千円未満」(25.9%)、「1 万円～5 万円未満」(24.4%)という結果でした。昨年のデータと比較すると、1 千円未満～5 千円の回答が増加し、5 千円～5 万円の回答が減少していて、割合はそれぞれ 25%前後でした。1 千円から 5 万円までが、購入を検討しやすい価格帯といえるようです。



<総括>

睡眠に不満を感じている人は 11 回連続で 9 割を超える水準で推移しています。また、睡眠に関する不満の原因として「運動不足」が、快眠のための工夫には「適度な運動」がランクインしていたことから、睡眠の質だけでなく運動習慣も現代人にとっては大きな課題であると感じる結果となりました。

●フジ医療器がおすすめする、健康のためのボディケアアイテム

自宅で手軽に全身ストレッチ！「リラックスポール FRP90」

快眠を取るための工夫として 2 位に「適度な運動」、3 位に「ストレッチ」がランクインしましたが、2023 年 12 月に当社からストレッチやボディケアにおすすめの新商品を発売しました。肩や背中、腰の緊張した筋肉を温めながらストレッチケアできるヒーター付きのリラクゼーションアイテム「リラックスポール FRP90」です。

ヒーターを 2 か所に内蔵しており、本体の上に体を仰向けることで頸椎周りや腰/仙骨付近を中心にじんわりと温めます。また、体で転がしながら使用することで腕やもも横、ふくらはぎなど部位ごとのケアも可能です。

※ヒーター機能を使用する際は AC アダプターの取り付けが必要です。

- ・メーカー希望小売価格:7,990 円(税込)
- ・フジ医療器オンラインショップ、公式楽天市場店にて販売



リラックスポール FRP90



リラックスポール FRP90 使用イメージ

今後も、フジ医療器は定期的に「美と健康」に関する市場調査結果やお役立ち情報を提供していきます。

<フジ医療器 会社概要>

社名	株式会社フジ医療器
代表取締役会長兼社長	呉 旭亞(Alex Wu)
本社所在地	大阪府中央区農人橋1丁目1番22号 大江ビル 14階
事業内容	健康・美容機器の製造、販売、輸出入
資本金	3,000万円(ジョンソンヘルステック(台湾上場)グループ :100%)
URL	https://www.fujiiryoki.co.jp/

フジ医療器お問い合わせ先

<報道関係の方>

株式会社フジ医療器 マーケティング部 Tel:06-4793-0611(代表)

<お客様>

フジ医療器お客様相談窓口 【フリーダイヤル】0120-027-612